

# ERSTE HILFE KURS ECL 15.04.2023

## WICHTIGE NOTRUFNUMMERN:

- 144 Rettung
- 112 Euronotruf
- 01 406 43 43 Vergiftungszentrale
- +43 1 25 120 00 ÖAMTC Schutzbrief für Inn- und Ausland

## Erste Hilfe Paket zum Enduro/Motorrad fahren

- Dreieck- Tuch (zum Tragen)
- Alu- Decke (zum Schatten machen, zudecken, Hubschrauber blenden..)
- 2 Stk. Mullbinden
- 2 Stk. sterile Wundauflagen
- Schere oder Messer (um Kleidung zu öffnen...)
- Alu- Wundauflage für Verbrennungen, Verätzungen

## LEBEN RETTEN:

- Reglose Person: 144 Rufen – Atmung überprüfen
- Reglose Person, die normal Atmet: 144 Rufen, stabile Seitenlage durchführen
- Reglose Person die nicht normal Atmet: 144 Rufen, sofort mit Wiederbelebensmaßnahmen beginnen
- Starke Blutung: fest auf die Wunde drücken

## Stabile Seitenlage:

**1. Arm im rechten Winkel zur Seite:** Der näher zur Ersthelferin/zum Ersthelfer liegende Arm der bewusstlosen Person wird im rechten Winkel auf die Seite gelegt.



**2. Stabiles Dreieck bilden:** Nun fasst die ersthelfende Person den gegenüberliegenden Arm am Handgelenk und das gegenüberliegende Bein in der Kniekehle und führt das Kniegelenk zum Handgelenk, sodass Arm und Bein mit dem Körper ein stabiles Dreieck bilden.



**3. Kopf nackenwärts überstrecken:** Nun wird die bewusstlose Person vorsichtig in die Seitenlage gedreht. Der Kopf muss nackenwärts übergestreckt und das Gesicht mit geöffnetem Mund dem Boden zugewandt werden, damit Blut, Erbrochenes oder Schleim abfließen können.



## **Helmabnahme:**

**Keine Reaktion bedeutet Helm herunter!** Es ist wichtig zu verstehen, dass sich ein:e reglose:r Motorradfahrer bzw. eine reglose Person mit einem Helm in Lebensgefahr befindet, wenn dieser weiterhin am Kopf bleibt.

**Ist die Person ansprechbar bleibt der Helm IMMER am Kopf!!!**

## **Erste Hilfe einer Person die man reglos am Boden vorfindet:**

- Verletzte Person laut ansprechen und berühren
- so schnell wie möglich NOTRUF absetzen
- Reagiert die verletzte Person NICHT, Atmung überprüfen
- Atmet die verletzte Person NORMAL, in die stabile Seitenlage bringen, Atmung in kurzen Abständen kontrollieren
- Atmet die verletzte Person NICHT, Wiederbelebung durchführen (30x Pumpen, 2x Beatmen)

## **Erste Hilfe einer Person die stark blutet:**

- Etwas Saugfähiges fest auf die Wunde drücken
- Verletzte Person hinsetzen oder hinlegen
- Stark blutende Stelle immer nach oben halten
- so schnell wie möglich NOTRUF absetzen
- Beine hochlagern
- Druckverband anlegen

## **Erste Hilfe bei Herzinfarkt**

Herzinfarkt kann man durch starke Schmerzen in der Brust, Kaltschweißigkeit, Angst etc. erkennen

- so schnell wie möglich NOTRUF absetzen
- Verletzte Person soll eine angenehme Position einnehmen (erhöhter Oberkörper)
- Person beruhigen
- Wenn die Person zusammenbricht und nicht mehr normal atmet sofort mit Wiederbelebung beginnen

## Erste Hilfe bei Schlaganfall

Schlaganfallzeichen können sein:

Lächeln möglich? Arme heben möglich? Satz nachsprechen möglich?

- so schnell wie möglich NOTRUF absetzen
- Verletzte Person soll eine angenehme Position einnehmen (erhöhter Oberkörper)
- Vergewissern das die Person weiterhin ansprechbar ist und gut atmen kann

## Erste Hilfe bei Krampfanfall

Einen Krampfanfall erkennt man an plötzlich einsetzenden, starken Krämpfen am ganzen Körper

- so schnell wie möglich NOTRUF absetzen
- Verletzungsrisiko minimieren (harte, spitze Gegenstände außer Reichweite entfernen)
- Vergewissern das die Person weiterhin ansprechbar ist und gut atmen kann
- Wenn die Person nicht mehr normal atmet sofort mit Wiederbelebung beginnen

## Erste Hilfe bei Zuckerkrankheit

Wenn sich ein Diabetiker unwohl fühlt oder eigenartig verhält gehen sie von einem Notfall aus

- Sofort etwas Zuckerhaltiges zu trinken oder essen geben
- NOTRUF absetzen
- Verletzte Person soll eine angenehme Position (z.b. Beine hochlagern)

## Erste Hilfe bei Kreislaufkollaps

Einen Kollaps erkennt man an einer kurzen Bewusstseinsstörung

- Verletzte Person soll eine angenehme Position (z.b. Beine hochlagern)
- Sollte sich der Zustand nicht rasch bessern – NOTRUF absetzen

## Erste Hilfe bei Verbrennungen:

- Verbrennung ausgiebig mit LAUWARMEN Wasser spülen
- Bei großflächigen Verbrennungen NOTRUF absetzen
- Lockeren Verband anlegen (metallische Wundauflage)

**Danke an unsere Schriftführer Kersi und Alex** für diese übersichtliche Zusammenfassung mit Schwerpunkten was bei unseren vielen Clubaktivitäten an Erste Hilfe jederzeit notwendig werden kann.

**Wir möchten die erlernten und geübten Rettungsmaßnahmen** heuer noch an viele weitere Clubmitglieder weitergeben, indem wir an einem Clubabend oder gesonderten Termin verschiedenste Maßnahmen durch praktische Übungen vertiefen.

Dazu werden uns Doris und Tatjana als ausgebildete SanitäterInnen unterstützen